

Giersch, Erdholler oder Geißfuss



Der Erdholler bildet unterirdische Ausläufer, was ihn zu einer richtigen Wucherpflanze werden und Garten-LiebhaberInnen seit dem Mittelalter unliebsam über ihn als *gires* oder *girst* - eine damals allgemein verwendete Bezeichnung für Unkraut - sprechen lässt.

Das frische Kraut kann als Komresse bei Gicht und Rheuma auf die betroffenen Körperregionen gelegt und als Wegesrand-Soforthilfe bei kleinen Hautverletzungen und Insektenstichen angewendet werden.

Als Gemüse wurde Giersch wohl schon seit der Steinzeit gegessen und in mittelalterlichen Klostergärten sogar kultiviert.

Die jungen frischen Blätter schmecken der Petersilie ähnlich - jedoch höherem Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen - in Salaten, Aufstrichen, Kräuterbutter, Suppen, Gemüsegerichten, Aufläufen und in Faschiertem, wobei ungefähr ca. 13 mittelgroße, hellgrüne Blätter ein gutes Geschmackserlebnis gewährleisten.

Auch getrocknet als Salatgewürz oder Bestandteil von Kräutersalzen verwendbar.

An heißen Tagen lässt sich seine erfrischende Energie ausgezeichnet in eine wohlschmeckende Limonade überführen.

Zubereitung: 11 Blätter Giersch, 5 Ranken Gundermann/Gundelrebe, 3 Stängel Taubnesseln und Saft von 1 Zitrone in 1 Liter Apfelsaft über Nacht ansetzen.

Vor dem Servieren mit 750ml kaltem Soda- oder Mineralwasser aufgießen.

(Je nach Jahreszeit können auch noch 5 frische Brombeer- oder Himbeerblätter, 1 Traubenkirschen- oder Hollerblüte, 1 Stängel Zitronenmelisse oder Minze dazugegeben werden.)